



HUBUNGAN TEKNIK PERAWATAN PAYUDARA PADA IBU NIFAS DENGAN KELANCARAN ASI DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS LAMURUKUNG

Ismawati¹

¹ Kebidanan, D3 Kebidanan Akademi Kebidanan Bina Sehat Nusantara

Email: bidanishma3@gmail.com

Artikel info

Artikel history:

Received; xx-xx

Revised:xx-xx

Accepted;xx-xx

Kata Kunci:

Teknik Perawatan Payudara;

Kelancaran ASI;

Ibu Nifas

Keyword:

Breast Care Techniques;

Smoothness of Breast Milk;

Post Partum Mother

Abstrak. Manajemen Laktasi merupakan segala daya upaya yang dilakukan untuk membantu ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya. Manajemen Laktasi adalah tata laksana yang diperlukan untuk menunjang keberhasilan menyusui yaitu selama 0-6 bulan tanpa makanan tambahan berdasarkan studi pendahuluan di UPT Puskesmas Sibulue, bayi yang berhasil mendapat ASI secara Eksklusif yaitu (69,20%). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Manajemen Laktasi Dengan Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sibulue. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, Sampel penelitian ini adalah 50 ibu yang memiliki bayi usia 6-12 bulan yang diambil secara proporsional starfied dengan menggunakan slowving sampling, variabel bebas adalah pengetahuan ibu tentang manajemen laktasi dan variabel terikat adalah keberhasilan pemberian ASI Eksklusif, Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data primer, yaitu data yang diambil dari responden secara langsung dengan menggunakan kuesioner observasi. Uji statistik menggunakan Chi Square Contingency yang dianalisis secara manual. Hasil Analisis dengan menggunakan Chi-Square Contingency nilai $X^2_{hitung} > X^2_{\alpha}$ ($0,050=5\%$) dan hasil dari X^2 di bandingkan dengan hasil df , dan diperoleh hasil $X^2 > df$ atau $11,07 > 7,815$ berarti hasil perhitungan statistik bermakna (signifikan) H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu $H_a = O \neq E$ atau menunjukkan ada hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen, artinya ada hubungan tingkat pengetahuan tentang manajemen laktasi dengan keberhasilan pemberian ASI Eksklusif. Ada Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Manajemen Laktasi dengan Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif.

Abstract. exclusive breast milk is a liquid given to newborns as the first intake. Breastmilk is given to babies from birth to six months of age without adding any additional food except drugs and vitamins. Exclusive breastfeeding can meet the nutritional need if babies and protect babies from various diseases such as diarrhea and respiratory infections. This study was to analyze the relationship between breast care techniques in post partum

mothers in the working area of the lamurukung health center technical implementation unit. The research used is analitic observation with a case control design. Sampling using purposive sampling technique with a total of 24 postpartum mothers in the work area of the technical implementation unit of the Lamurukung Health Center. And statistical testing using the chi-square statistic test. Based on the result of the research of 24 respondents, 12 people (50%) performed breast care, and 12 people (50%) did not perform breast care and showed that the number of fluent breastmilk was 20 mothers (83,3%), and breast milk is not smooth with 4 respondents(16.7%). Based on the results of the research, statistical analysis was obtained using the chi square test analysis, the value of $p = 0.01$ ($\alpha \leq 0,05$), thus it can be said that H_0 is rejected. There Is A Significant Relationship Between Breast Care Techniques In Post-Partum Mothers And The Fluency Of Breast Milk In The Working Area Of The Lamurukung Puskesmas Technical Implementation Unit.

PENERBIT : LPPM AKBID BINA SEHAT NUSANTARA
Email: lppmakbidbsn@gmail.com

PENDAHULUAN

Laktasi (menyusui) adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari Air Susu Ibu (ASI) di produksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI (Kristiyanasari, 2011) .Dalam mendukung pemenuhan ASI bagi bayi sesuai dengan yang diharapkan maka kualitas menyusui merupakan salah satu faktor yang harus diperhatikan oleh ibu sehingga produksi ASI dan pemberian ASI bisa terpenuhi.

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI saja pada bayi sampai usia 6 bulan tanpa tambahan cairan ataupun makanan lain. ASI dapat diberikan sampai bayi berusia 2 tahun (Rini, Susilo & Kumala, 2016) .Namun bagi sebagian ibu dalam memberikan ASI kualitas menyusui kurang diperhatikan tentang lama, frekuensi, teknik, cara, posisi dan kesiapan ibu saat menyusui. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh pengetahuan yang kurang memadai. Faktor budaya, persepsi yang keliru tentang payudara dan menyusui atau pemahaman yang kurang tentang peran dan fungsi ibu saat menyusui. Akibatnya ASI kadang terbuang percuma atau tidak dimanfaatkan (Alimun. A, 2003)

Masalah lain pada menyusui sering terjadi pada ibu pasca persalinan. Sejak hari ketiga sampai hari keenam setelah persalinan, produksi ASI akan meningkat sehingga payudara

menjadi bengkak. Hal ini bersifat fisiologis dan dengan penghisapan yang efektif dan pengeluaran ASI oleh bayi, rasa bengkak tersebut pulih dengan cepat. Namun apabila ibu tidak segera memberikan ASI kepada bayinya akan menyebabkan bendungan pada ASI sehingga ibu akan merasakan nyeri pada payudara dan demam (Ida Bagus, 2012)

Untuk mengatasi permasalahan tersebut maka dibutuhkan perawatan payudara. Perawatan payudara atau sering disebut *Breast Care* bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara, memperbanyak atau memperlancar pengeluaran ASI (Rustam, 2015)

Gerakan pada perawatan payudara bermanfaat melancarkan refleksi pengeluaran ASI (Air Susu Ibu) selain itu juga merupakan cara efektif untuk meningkatkan volume ASI. Terakhir yang tak kalah penting, mencegah bendungan pada payudara (Pramitasari, 2009). Setelah melahirkan, laktasi dikontrol oleh dua macam refleksi, pertama refleksi produksi air susu (*milk production reflex*). Bila bayi menghisap puting payudara, maka akan dapat diproduksi suatu hormon yang disebut (*prolactin*), yang mengatur sel-sel dalam alveoli agar memproduksi air susu. Air susu tersebut dikumpulkan dalam saluran-saluran air susu. Kedua reflex mengeluarkan (*let down reflex*). Isapan bayi juga merangsang produksi hormone lain yang dinamakan oksitosin (*oxytocin*) yang membuat sel-sel otot disekitar alveoli berkontraksi, sehingga air susu didorong menuju puting payudara, jadi semakin bayi menghisap, maka semakin banyak air susu yang dihasilkan (Prasetyono, 2009)

Tujuan dari perawatan payudara adalah untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu, sehingga pengeluaran ASI lancar. Produksi ASI dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI (Maritalia, 2009) .

World Health Organization (WHO, 2017) mengatakan bahwa setiap tahunnya lebih dari 25.000 bayi di Indonesia dan 1,3 juta bayi di dunia dapat diselamatkan dari kematian dengan diberikan ASI Eksklusif dan data *Association of Southeast Asian Nations (ASEAN)* pada tahun 2016 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 76.543 (71,10%) dengan angka tertinggi terjadi di Indonesia (37, 12 %) (Depkes RI, 2017). penelitian Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI pada tahun 2018 kejadian bendungan ASI di Indonesia terbanyak terjadi pada ibu-ibu bekerja sebanyak 16% dari ibu menyusui (Kemenkes, 2019).

Cakupan pemberian ASI Eksklusif pada bayi di Indonesia sebesar 61,33%, angka tersebut sudah melampaui target renstra tahun 2017 yaitu 44% dimana presentase tertinggi terdapat di

provinsi NTB sebesar 87,35% dan terendah dipapua sebesar 32% (Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat 2017)

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 proporsi pola pemberian ASI pada bayi umur 0-5 bulan di Indonesia sebanyak 37,3% ASI eksklusif, 9,3% ASI parsial, dan 3,3% ASI predominan. Menyusui predominan adalah menyusui bayi tetapi pernah memberikan sedikit air atau minuman berbasis air misalnya teh, sebagai makanan/minuman prelakteal sebelum ASI keluar. Sedangkan menyusui parsial adalah menyusui bayi serta diberikan makanan buatan selain ASI seperti susu formula, bubur atau makanan lain sebelum bayi berusia 6 bulan, baik diberikan secara kontinyu maupun sebagai makanan prelakteal.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bone tahun 2017 jumlah ibu nifas 13015, pada tahun 2018 jumlah ibu nifas sebanyak 13.187 pada tahun 2019 terjadi penurunan pada ibu nifas dengan jumlah 12.826. sedangkan jumlah Cakupan Pemberian ASI Eksklusif pada tahun 2017 sebanyak 2968 orang, pada tahun 2018 cakupan pemberian ASI Eksklusif sebanyak 3087 orang, dan jumlah tertinggi pada tahun 2019 cakupan pemberian ASI Eksklusif sebesar 6588 orang . (Data Dinkes Kab.Bone, 2018)

Data dari UPT Puskesmas Lamurukung Kabupaten Bone Kecamatan Tellu Siattinge ditemukan jumlah ibu nifas pada tahun 2017 sebesar 381 orang, dan tahun 2018 sebesar 390 orang, pada tahun 2019 menurun menjadi 350 orang. Cakupan pemberian ASI di Puskesmas lamurukung pada tahun 2017 sebesar 72,41% dan pada tahun 2018 sebesar 57,05% pada tahun 2019 cakupan pemberian ASI meningkat sebesar 79,12%. (Data Puskesmas Lamurukung, 2020)

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO, 2017) mengatakan bahwa setiap tahunnya lebih dari 25.000 bayi di Indonesia dan 1,3 juta bayi di dunia dapat diselamatkan dari kematian dengan diberikan ASI Eksklusif dan data *Association of Southeast Asian Nations (ASEAN)* pada tahun 2016 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 76.543 (71,10%) dengan angka tertinggi terjadi di Indonesia (37, 12 %) (Depkes RI, 2017). Salah satu cara untuk melancarkan ASI dengan melakukan perawatan payudara sehingga pemberian ASI bisa terpenuhi dari hal tersebut terdapat suatu aspek yang menarik untuk diteliti yaitu apakah ada hubungan perawatan payudara ibu nifas pada kelancaran ASI.

BAHAN DAN METODE

Lokasi, populasi, Sampel

Tempat penelitian dilakukan di wilayah kerja UPT Puskesmas Lamurukung Kecamatan Tellu Siattingge Kabupaten. Populasi dalam penelitian ini adalah Semua Ibu Post Partum di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lamurukung. Sebanyak 30 Post Partum dilaksanakan di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lamurukung. dilaksanakan tanggal 12 Mei -17 Juli 2020. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 24 post partum.

PENGUMPULAN DATA

1. Data sekunder adalah data yang diperoleh peneliti dari sumber data di UPT Puskesmas Lamurukung
2. Data primer adalah data yang diperoleh peneliti secara langsung dari responden dengan menggunakan kuisisioner (Sugiyono, 2010)

INSTRUMEN PENELITIAN

Dalam mendapatkan data dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan yaitu berupa angket/kuesioner yang berisi daftar pernyataan/pertanyaan tertutup dimana resp[onden hanya di minta untuk memilih satu jawaban saja. Kuesioner tersebut di gandakan beberapa rangkap atau lembar sesuai dengan jumlah responden yang akan diteliti.

PENGOLAHAN DATA

Pengumpulan data dilakukan menggunakan :

1. Editing

Memilih atau menyortir data sedemikian rupa sehingga hanya data yang dipakai saja yang tinggal. Hal ini bermaksud untuk merapikan data agar bersih, rapi dan tinggal mengadakan pengolahan lanjutan

2. Coding

Tahap ini merubah data yang dikumpulkan kedalam bentuk yang lebih ringkas. Memberi kode untuk masing-masing variabel terhadap data yang diperoleh dari sumber data yang telah diperiksa kelengkapannya.

3. Entry

Data yang telah diberi kemudian dimasukkan ke dalam computer dan dianalisis dengan Chi Square Contingency.

4. *Cleaning*

Merupakan kegiatan pengecekan kembali data yang sudah dimasukkan, dilakukan bila terdapat kesalahan dalam memasukan data yaitu dengan melihat distribusi frekuensi dari variable dan menilai kelogisannya. (Notoatmodjo, 2010)

ANALISIS DATA

Analisa bivariat mempunyai tujuan untuk menganalisis hubungan dua variabel dengan uji statistik *Chi-Square kontingensi*. Uji *Chi-Square* digunakan untuk melihat apakah ada hubungan perawatan payudara dengan ibu nifas dengan dengan kelancaran ASI.

Teknik analisa yang dilakukan yaitu dengan analisa *Chi-Square* dengan menggunakan derajat kepercayaan 95% dengan α 5%, sehingga nilai p (p value) $<$ 0,05 berarti hasil perhitungan statistik bermakna(signifikan) atau menunjukkan ada hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen,dan apabila nilai p value $>$ 0,05 berarti hasil perhitungan statistic tidak bermakna atau tidak ada hubungan antara variabel dependent dengan variabel independen.

KARAKTERISTIK RESPONDEN.

Adapun untuk karakteristik responden disajikan dalam kategori sebagai berikut :

Tabel 4.1

Karakteristik Responden Berdasarkan tingkat pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persen
SD	10	41.7%
SMP	9	37.5%
SMA	4	16.7%
DIII	1	4.2%
Total	24	100%

Sumber Analisis Data Primer 2020

Tabel 4.1 Menunjukkan mayoritas tingkat pendidikan pada ibu nifas yang menjadi responden adalah pada tingkat pendidikan SD sejumlah 41,7%. Kemudian pada tingkat pendidikan SMP/Sederajat 37,5% . kemudian pada tingkat pendidikan SMA/ sederajat 16,7% dan pada tingkat pendidikan Perguruan tinggi 4,2%.

Tabel 4.2

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persen
IRT/tidak	23	95.8%
Honorar	1	4.2%
Total	24	100%

Sumber analisis data primer 2020

Tabel 4.2 menunjukkan mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 95,8% dan honorar sebanyak 4,2%.

Tabel 4.3

karakteristik responden berdasarkan umur

Umur	Frekuensi	Persen
17-20	10	41.7%
21-24	6	25.0%
27-29	4	16.7%
30-37	4	16.7%
Total	24	100%

Sumber analisis data primer 2020

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa frekuensi terbanyak adalah ibu nifas yang berusia antara 17-20 tahun sebanyak 41,7%, dan sebanyak 25,0% ibu nifas yang berusia antara 21-24 tahun dan dalam tabel frekuensi lainnya memiliki besaran yang sama, yaitu 16,7%.

Tabel 4.4

Hubungan teknik perawatan payudara ibu nifas dengan kelancaran ASI

Perawatan Payudara	Total	ASI		Total	p value
		Lancar	tidak lancar		
Melakukan Teknik perawatan payudara	12	12	0	12	0.01
Tidak melakukan tehnik perawatan payudara	12	8	4	12	
Total	24	20	4	24	

Sumber analisis data primer 2020

Berdasarkan hasil penelitian yang saya lakukan dari 24 responden, 12 ibu yang melakukan perawatan payudara dan yang tidak melakukan perawatan payudara sebanyak 12 orang, kemudian yang memproduksi asi lancar dengan melakukan perawatan payudara 12 orang dan yang tidak melakukan perawatan payudara memproduksi asi lancar 8 orang sedangkan yang tidak melakukan perawatan payudara terdapat 4 ibu yang mengalami asi tidak lancar didapatkan nilai P.value 0,01 ($\alpha \leq 0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan teknik perawatan payudara pada ibu nifas dengan kelancaran ASI.

ANALISIS BIVARIAT

Tabel 4.5

hubungan teknik perawatan payudara pada ibu nifas dengan kelancaran ASI

perawatan payudara	Total	ASI		Total	p value
		Lancar	tidak lancar		
Melakukan Teknik perawatan payudara	12	12	0	12	0.01
Tidak melakukan teknik perawatan payudara	12	8	4	12	
Total	24	20	4	24	

Sumber analisis data primer 2020

Berdasarkan tabel 4.5 diatas 12 ibu yang melakukan perawatan payudara dan yang tidak melakukan perawatan payudara sebanyak 12 orang, kemudian yang memproduksi asi lancar dengan melakukan perawatan payudara 12 orang dan yang tidak melakukan perawatan payudara memproduksi asi lancar 8 orang sedangkan yng tidak melakukan perawatan payudara terdapat 4 ibu yang mengalami asi tidak lancar dari hasil uji statistic didapatkan dengan menggunakan analisis *uji statistic chi square* ternyata terdapat hubungan antara perawatan payudara dengan kelancaran ASI dengan nilai $p=0,01$ ($\alpha \leq 0,05$) artinya signifikan, atau ada hubungan teknik perawatan payudara pada ibu nifas dengan kelancaran asi .

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Karakteristik Responden Berdasarkan pendidikan

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan pada ibu nifas yang menjadi responden adalah pada tingkat pendidikan SD sejumlah 41,7%. Kemudian pada tingkat

pendidikan SMP/Sederajat 37,5%. Kemudian pada tingkat pendidikan SMA/ sederajat 16,7% dan pada tingkat pendidikan Perguruan tinggi 4,2%.

Berdasarkan observasi di lapangan, ibu yang menjadi responden dominan masih dalam kategori berpendidikan rendah dan tidak banyak memahami tentang teknik perawatan payudara, sehingga responden kesulitan dalam menjawab kuisioner yang diberikan, dan karena rendahnya tingkat pendidikan sebagian ibu mengalami kesulitan dalam mencari informasi melalui internet.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Nugrahani, 2015) yang berjudul tingkat pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara di BPM Mulia Petirsari Pracimantoro Wonogiri, menunjukkan sebagian besar pendidikan adalah SMA dan yang paling sedikit adalah SD. Pada penelitian ini peneliti berasumsi bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin banyak pengalaman dan informasi yang didapat, sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Karakteristik responden berdasarkan responden tidak bekerja atau sebagai IRT sebanyak 95,8% dan honorer sebanyak 4,2%.

Berdasarkan observasi di lapangan bahwa lebih banyak ibu bekerja dirumah sebagai ibu rumah tangga dan fokus mengurus anak-anaknya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Atmawati (2010) yang berjudul hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang ASI dengan perilaku perawatan payudara pada ibu post partum di Rumah Bersalin An Nissa Surakarta, menunjukkan sebagian besar pekerjaan responden adalah IRT sedangkan yang paling sedikit adalah PNS. Sesuai dengan hasil yang peneliti temukan dilapangan bahwa ibu rumah tangga lebih mempunyai banyak waktu luang untuk mengurus bayinya dibandingkan dengan ibu-ibu yang sibuk bekerja.(Atmawati, 2010)

c. Karakteristik Responden Berdasarkan umur

Karakteristik responden ibu berdasarkan umur yang menjadi responden terbanyak adalah ibu nifas yang berusia antara 17-20 tahun sebanyak 41,7%, dan sebanyak 25,0% ibu nifas yang berusia antara 21-24 tahun, ibu nifas yang berusia 27-29 tahun dan 30-37 tahun memiliki besaran yang sama yaitu 16.7%.

Berdasarkan observasi lapangan berdasarkan umur lebih banyak didapatkan Ibu yang berusia muda.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Safitri, 2016) yang berjudul faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Bendan Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali, menunjukkan sebagian besar responden berumur 21-35 tahun sedangkan yang paling sedikit berumur <20 tahun.

Umur sangat mempengaruhi perkembangan seseorang didalam memahami sesuatu. Menurut penelitian ilmu psikologi inteligensi seseorang berkembang sesuai dengan penambahan usia, semakin bertambah umur maka kemampuan untuk memahami sesuatu akan semakin bertambah (Notoatmodjo, 2010)

d. Hubungan tehnik perawatan payudara dengan kelancaran ASI

Berdasarkan hasil penelitian yang saya lakukan dari 24 responden, 12 ibu yang melakukan perawatan payudara dan yang tidak melakukan perawatan payudara sebanyak 12 orang, kemudian yang memproduksi asi lancar dengan melakukan perawatan payudara 12 orang dan yang tidak melakukan perawatan payudara memproduksi asi lancar 8 orang sedangkan yang tidak melakukan perawatan payudara terdapat 4 ibu yang mengalami asi tidak lancar didapatkan nilai P.value 0,01 ($\alpha \leq 0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan teknik perawatan payudara pada ibu nifas dengan kelancaran ASI. Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan ibu yang tidak dilakukan teknik perawatan payudara, tetapi produksi ASI lancar hal ini disebabkan karena kelancaran ASI bukan hanya dipengaruhi oleh teknik perawatan payudara, banyak faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI yaitu, makanan, agar produksi ASI meningkat, ibu yang menyusui di anjurkan untuk selalu mengkonsumsi makanan yang mengandung zat-zat gizi yang cukup, terutama sayuran hijau. Selama kehamilan metabolisme ibu berubah sehingga terjadi penimbungan energy dalam bentuk sebagai cadangan. Selama menyusui lemak di ubah menjadi energi dalam air susu. Energi dibutuhkan menutupi kandungan energi dari ASI yang di sekresi, ditambah lagi dengan energi yang diperlukan untuk memproduksi ASI. Untuk itu nutrisi yang baik sangat diperlukan. Isapan bayi, kemampuan mengisap ASI yang lebih rendah ini meliputi frekuensi dan lama penyusuan yang lebih rendah di banding bayi berat lahir normal yang akan mempengaruhi stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin dalam memproduksi ASI, sehingga semakin sering bayi

menghisap, semakin lancar produksi ASI. Psikologis, ASI yang keluar dari puting bukan hanya karena hisapan mulut bayi, melainkan ada refleks –refleks tertentu yang saling berhubungan antara otak (hypothalamus hipofisi), kelenjar bawah otak, dengan kelenjar susu yang menghasilkan susu. Jika ibu dalam kondisi stress saat menyusui, akan menyebabkan jalur neuro hormonal terganggu, sehingga kelenjar susu pun tidak akan memproduksi ASI dengan baik. Ibu yang selalu sedih, kesal bingung dan tidak tenang, tidak dapat memberikan ASI-nya secara benar kepada si kecil. Banyak penelitian membuktikan kondisi psikologis ibu berhubungan dengan jumlah ASI yang dikeluarkan (Nita, 2010)

Hal ini sejalan dengan penelitian Maria Beatrix Tyfani, dengan judul Hubungan Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran ASI pada ibu post partum di kelurahan tlogomas kecamatan lowokwaru kota malang,. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan perawatan payudara pada kategori baik 22 orang (73%) dengan kelancaran ASI tergolong baik 28 orang (93%). Hasil pengujian statistik dengan Spearmank Rank didapatkan nilai koefisien korelasi $p\text{-value} (0,001) < \alpha (0,05)$ yang artinya ada hubungan antara pelaksanaan perawatan payudara dengan kelancaran ASI ibu postpartum bahwa semakin ibu melakukan perawatan payudara dengan baik maka ASI pun akan lancar. (Tyfani, 2017)

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Siti nur soleha yang berjudul pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bilai p sebesar 0,002, yang menunjukkan bahwa perawatan payudara pada ibu nifas berpengaruh terhadap produksi ASI. (Siti Nur Soleha, Edi Sucipto, 2019)

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Fitriani Ningsih dengan judul hubungan perawatan payudara dan frekuensi menyusui dengan produksi ASI.. Berdasarkan hasil penelitian pada variabel perawatan payudara diperoleh nilai $p = 0,048$ ($P \text{ Value} < a 0, 05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan perawatan payudara dengan produksi ASI dan pada variabel frekuensi pemberian ASI diperoleh nilai $p = 0,009$ ($P \text{ Value} < a 0,05$). (Fitriani Ningsih, 2019)

Menurut (Prमितasari, 2009) pada saat hamil, ukuran payudara membesar karena bertambahnya saluran-saluran air susu, sebagai persiapan laktasi. Kondisi payudara biasanya akan berubah-ubah setelah tiga hari pasca melahirkan. namun ini bukan berarti

taka da cara membuat payudara tetap terlihat indah dan kencang. Apalagi setelah persalinan dan disaat menyusui. Selain terlihat indah, perawatan payudara yang dilakukan dengan benar dan teratur akan memudahkan bayi mengkonsumsi ASI. Pemeliharaan ini juga bisa merangsang keluarnya ASI dan mengurangi resiko luka saat menyusui. teknik menyusui yang salah akan berpengaruh pada bentuk payudara. secara fisiologis perawatan payudara merangsang buah dada akan mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormone progesterone dan estrogen lebih banyak lagi dan hormone oksitosin dengan merangsang kelenjar – kelenjar air susu melalui pemijatan. (Ambarwati Cintami, 2010)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan hasil penelitian 24 responden, yang dilakukan perawatan payudara yaitu sebanyak 12 orang (50%), dan Yang tidak dilakukan perawatan payudara yaitu sebanyak 12 orang (50%) dan menunjukkan bahwa jumlah ASI lancar sebanyak 20 ibu (83.3%), dan lebih sedikit ASI tidak lancar dengan jumlah 4 responden (16.7%)
2. Berdasarkan hasil penelitian analisis statistic didapatkan dengan menggunakan analisis uji chi square nilai $p=0,01$ ($\alpha \leq 0,05$) yang artinya terdapat hubungan teknik perawatan payudara pada ibu nifas dengan kelancaran asi.

SARAN

1. Bagi Peneliti
 - a. Menambah wawasan ilmu pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti
 - b. Dapat dijadikan referensi untuk mengadakan penelitian lanjutan
 - c. Membantu peneliti dalam mengembangkan keterampilan dan menjadi pembanding untuk peneliti selanjutnya
2. Bagi Masyarakat
 - a. Membantu dalam peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai tehnik perawatan payudara pada ibu nifas dengan kelancaran ASI
 - b. Para ibu mempersiapkan diri untuk kebutuhan bayi
 - c. Merangsang kelenjar payudara untuk memproduksi ASI
3. Bagi Puskesmas

- a. Menjadi masukan bagi tenaga kesehatan agar dapat lebih memperhatikan dan meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya teknik perawatan payudara pada ibu nifas dengan kelancaran ASI
- b. bagi tenaga kesehatan khususnya bidan agar memberikan edukasi kepada para ibu nifas tentang bagaimana cara perawatan payudara dengan baik dan benar

DAFTAR PUSTAKA

- A, A. (2003). *Ilmu Keperawatan Anak*. Salemba Medika.
- Bone, D. K. (2018). *Ibu Nifas ASI di Kabupaten Bone*.
- Cintami, A. (2010). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Asi Dengan Perilaku Perawatan Payudara Postpartum Di Rumah Bersalin An Nissa Surakarta. In *Ayan* (Vol. 8, Issue 4).
- Fitriani Ningsih, R. M. L. (2019). Hubungan Perawatan Payudara Dan Frekuensi Menyusui Dengan Produksi Asi. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2).
- Ida Bagus, M. (2012). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan Dan KB Untuk Pendidikan Bidan* (2nd ed.). EGC.
- Kristiyanasari, S. J. & W. (2011). *ASI, Menyusui & Sadari*. Nuha Medika.
- Lamurukung, D. P. (2020). *Cakupan Pemberian ASI di Wilayah Puskesmas Lamurukung*.
- Maritalia, M. (2009). *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui*. Nuha Medika.
- Nita, H. (2010). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Produksi ASI Pada Ibu Nifas di RSUD SINJAI. *Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar, Skripsi*, 1–78. http://repositori.uin-alauddin.ac.id/3705/1/nita_haeriaty.pdf
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugrahani, I. (2015). Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Di BPM Mulia Petirsari Wonogiri. In *Jurnal Keperawatan*.
- Pramitasari, S. dan. (2009). *Perawatan Payudara*. Cendikia Offset.
- Prasetyono, D. S. (2009). *Buku Pintar ASI Eksklusif Pengenalan, Praktik, Dan Pemanfaatannya*. Diva Press.
- Rini, Susilo & Kumala, F. (2016). *Panduan Asuhan & Evidence Based Practice*. Deepublish. Agustus 2016.
- Rustam, M. (2015). *Synopsis Obstetri Fisiologi Patologi*. EGC.
- Safitri, I. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Desa Bendan, Kecamatan Banyudono, Kabupaten Boyolali. *Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 10.
- Siti Nur Soleha, Edi Sucipto, N. I. (2019). Pengaruh perawatan payudara terhadap produksi asi ibu nifas. Oksitosin. *Jurnal Ilmiah Kdbidanan*, 6(2). https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=hubungan+pengetahuan+perawatan+payudara+dejgan+kelancaran+produksi+asi+pada+ibu+post+partum&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DfQmvemPBK_cJ.diakses pada tanggal 20 Maret 2020

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Tyfani, M. B. (2017). UBUNGAN PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU POST-PARTUM DI KELURAHAN TLOGOMAS KECAMATAN LOWOKWARU KOTA MALANG. *Nursing News*, 2(3), 21–33.
<https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/450/368>

WHO. (2017). *World Health Statistic*.

